

# 1月 献立表

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願い致します



## 全国学校給食週間!

学校給食は明治時代、山形県で弁当を持参できない子ども達のために昼食を提供したのが始まりです。その後、全国に広まった給食も、第二次世界大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳給食が再開され、栄養不足の子ども達を救ったのです。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。学校給食について学ぶ1週間となっています。

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安全・安心な給食作りに努めていきたいと思っております。よろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

献立名	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	<p>始業式</p>	<p>ミニたいやき</p> <p>魚の照り焼き</p> <p>切干大根とひじきの和え物</p> <p>七草がゆ</p>	<p>キャロットケーキ</p> <p>白菜のごまサラダ</p> <p>スパゲティナポリタン</p>	<p>イカの小判焼き</p> <p>あさりの佃煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>オレンジ</p> <p>豆腐のチリソース</p> <p>バンサンスー</p> <p>五目チャーハン</p>
献立名	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	<p>成人の日</p>	<p>ピリ辛きゅうり</p> <p>中華丼</p> <p>ぜんざい</p>	<p>オレンジ</p> <p>芋くじたがら</p> <p>ジャコ和え</p> <p>みそ煮込みうどん</p>	<p>しらす入り卵焼き</p> <p>キャベツのツナ和え</p> <p>わかめごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>みかん</p> <p>魚のヨーグルトみそ焼き</p> <p>大根の生姜和え</p> <p>ひじき入り炊き込みご飯</p>
献立名	20(月) 名護中欠食	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	<p>バナナ</p> <p>バーベキューソテー</p> <p>アーモンドトースト</p> <p>冬野菜のスープ</p>	<p>おかか和え</p> <p>キムチ豚丼</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>ピザポテト</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ペパロンチーノ</p>	<p>豆腐ハンバーグ</p> <p>野菜の海苔チーズ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>きのこのみそ汁</p>	<p>オムレツ</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>カレーピラフ</p>
献立名	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
	<p>ミニケチャップ</p> <p>スクランブルエッグ</p> <p>大豆のマリネ</p> <p>コッパパン</p> <p>ポトフ</p>	<p>パイン缶</p> <p>まぐろの甘辛丼</p> <p>アーサ汁</p>	<p>みかん</p> <p>ムーチャー</p> <p>タマナーウチャー</p> <p>ぼろぼろじゅうし</p>	<p>ミニダル</p> <p>パイヤチャンプルー</p> <p>麦ごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>きびなごシークワーサーかけ</p> <p>大根のみそ和え</p> <p>沖縄焼きそば</p>

学校給食週間 「沖縄の郷土料理や県産食材にふれよう」

2025 1月 詳細献立表

名護第二給食センター

★お知らせ★ 台風等の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループの働きと使用食材名			
		おもに血・肉・骨となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	調味料・だしなど
7 火	七草がゆ	シーチキン(大豆)	かぶ 大根 大根葉 よもぎ 人参 白菜 小松菜	米 麦	塩 醤油 かつお節
	魚の照り焼き	さば	しょうが	三温糖	醤油 みりん 料理酒
	切干大根とひじきの和え物	ひじき	切干大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖 ごま油	薄口醤油 酢
	ミニたい焼き	ミニたい焼き(小麦 大豆)			
8 水	スパゲティナポリタン	ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	スパゲティ(小麦) こめ油	塩 ケチャップ トマトソース(大豆) ウスターソース こしょう
	キャロットケーキ	牛乳 卵 チーズ(乳)	人参	ケーキミックス(小麦 乳 大豆) アーモンド 三温糖 マーガリン	
	白菜のごまサラダ	ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	白菜 きゅうり 人参	ごま ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆)	
9 木	麦ごはん			米 麦	
	おでん	ちくわ 厚揚げ 昆布	大根 人参 こんにゃく		煮干しだし 醤油 塩
	イカの小判焼き	イカ小判(いか 大豆)			
10 金	あさりの佃煮	あさり 糸けすり	干し椎茸 きくらげ しょうが	三温糖	料理酒 醤油 みりん
	五目チャーハン	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 コーン しょうが	米 麦 こめ油	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	豆腐のチリソース	豆腐 えび	玉ねぎ にんにく しょうが トマトピューレ	こめ油 三温糖 でん粉	ケチャップ オイスターソース トウバンジャン
	パンサンスー	錦糸卵	キャベツ 小松菜	春雨 ごま 三温糖 和風ドレッシング(小麦 大豆 りんご)	薄口醤油 酢
14 火	オレンジ	オレンジ			
	麦ごはん			米 麦	
	中華丼	イカ えび あさり 鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 絹さや たけのこ にんにく しょうが	三温糖 こめ油 でん粉	料理酒 醤油 オイスターソース 塩 中華スープ(鶏肉 豚肉)
	ぜんざい	金時豆		黒糖 三温糖 白玉だんご	塩
15 水	ピリ辛きゅうり		きゅうり 大根	三温糖 ごま油 ごま	醤油 トウバンジャン
	みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	白菜 人参 玉ねぎ 干し椎茸	うどん(小麦)	醤油 みりん 料理酒 塩 かつお節 煮干しだし
	芋くじ天ぷら			芋くじ天ぷら サラダ油	
	ジャコ和え	しらす干し 塩昆布(小麦 大豆)	小松菜 もやし 人参	三温糖	醤油
16 木	オレンジ	オレンジ			
	わかめごはん	炊き込みわかめ			
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	人参 こんにゃく しめじ 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも こめ油 三温糖	かつお節 料理酒 薄口醤油
	しらす入り卵焼き	卵 レッドキドニー しらす干し アーサ			
17 金	キャベツのツナ和え	シーチキン(大豆)	キャベツ きゅうり 人参	三温糖	醤油 酢
	ひじき入り炊き込みご飯	鶏肉 ひじき 大豆	人参 干し椎茸 青ねぎ	米 麦 こめ油	塩 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨
	魚のヨーグルトみそ焼き	バス ヨーグルト(乳) 甘口白みそ チーズ(乳)	パセリ		
	大根の生姜和え	鶏肉	大根 きゅうり しょうが	ごま油	醤油
20 月	みかん	みかん			
	アーモンドトースト			食パン(小麦 乳 大豆) 三温糖 アーモンド はちみつ バター	
	冬野菜のスープ	鶏肉 牛乳 白花豆&いんげん豆ペースト	白菜 人参 フロッコリー カリフラワー	マーガリン 小麦粉 こめ油	塩 こしょう 鶏だし骨
	バーベキューソテー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	こめ油	醤油 みりん 塩
21 火	バナナ	バナナ			
	麦ごはん			米 麦	
	キムチ豚丼	豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ(小麦 りんご 大豆 さば) しょうが にんにく	三温糖 こめ油	キムチ味(りんご 大豆) 醤油 料理酒 みりん
	大根のみそ汁	豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	大根 えのきたけ	三温糖	かつお節
22 水	おかか和え	ちくわ 糸けすり	小松菜 キャベツ		塩 醤油
	ペペロンチーノ	ウインナー(牛肉 豚肉 大豆 小麦 乳)	人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく パセリ 赤唐辛子	スパゲティ(小麦) オリーブ油	塩 こしょう 醤油
	ピザポテト	チーズ(乳) ベーコン(豚肉 大豆 乳 卵)	玉ねぎ ピーマン	じゃがいも こめ油	ピザソース 塩
	れんこんサラダ	シーチキン(大豆)	キャベツ れんこん コーン	にんじんドレッシング(オレンジ 大豆 りんご)	
23 木	麦ごはん			米 麦	
	きのこのみそ汁	赤みそ 白みそ	しめじ えのきたけ もやし 玉ねぎ		かつお節
	豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ	パン粉(小麦 大豆) 三温糖 でん粉	塩 こしょう ナツメグ 醤油 みりん かつお節
	野菜の海苔チーズ和え	チーズ(乳) のり	小松菜 キャベツ 人参	三温糖	醤油
24 金	カレーピラフ	鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン コーン	米 麦 こめ油	醤油 塩 カレー粉 鶏だし骨
	オムレツ	オムレツ(卵 大豆)			
	キャベツサラダ		キャベツ 赤ピーマン フロッコリー あお豆(大豆)	じゃがいも 三温糖 シーザードレッシング(卵 乳 大豆 りんご)	マスタード
	コッペパン	コッペパン(小麦 乳 大豆)			
27 月	ポトフ	ミニウインナー(鶏肉 豚肉)	白菜 人参	じゃがいも	醤油 塩 こしょう 鶏だし骨
	スクランブルエッグ	卵	玉ねぎ パセリ	こめ油	塩 こしょう
	大豆のマリネ	大豆 ミックスビーンズ ハム(豚肉 乳 大豆 卵)	きゅうり 大根 コーン シークワーサー果汁	オリーブ油 三温糖	塩 こしょう
	ミニケチャップ	ケチャップ			
28 火	麦ごはん			米 麦	
	まぐろの甘辛丼	まぐろ	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きくらげ にんにく	でん粉 サラダ油 ごま油 三温糖	塩 こしょう 料理酒 醤油 オイスターソース トウバンジャン
	アーサ汁	豆腐 アーサ	えのきたけ		塩 薄口醤油 みりん かつお節
	パイン缶		パイン缶		
29 水	ぼろぼろじゅうしい	シーチキン(大豆) もずく	白菜 人参	米 麦	醤油 塩 かつお節
	ムーチャー		サンニン葉	もち粉 紅芋 グラニュー糖	
	タマナーウサチー	アーサ たこ	キャベツ 大根	三温糖	酢 醤油
	みかん	みかん			
30 木	麦ごはん			米 麦	
	イナムドゥチ	豚肉 カステラかまぼこ(卵 大豆) 甘口白みそ	こんにゃく 干し椎茸		かつお節
	ミヌダル	豚肉		三温糖 ごま	醤油 みりん
	パパイヤチャンプルー	シーチキン(大豆) 厚揚げ	パパイヤ 人参 小松菜	こめ油	塩 醤油
31 金	沖縄焼きそば	鶏肉	人参 キャベツ もやし 小松菜 にんにく	沖縄そば(小麦 大豆) こめ油	塩 醤油
	きびなごシークワーサーかけ	きびなご	シークワーサー果汁	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま	塩 料理酒 酢 薄口醤油
	大根のみそ和え	甘口白みそ	大根 きゅうり 人参	ごま 三温糖	酢 塩

※予定詳細献立表は食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・さば・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。  
※サラダ油(大豆)は揚げ調理で複数回の調理に使用します。 ※もやし・えだまめ・あお豆の原料は大豆です。 ※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、あさり等の二枚貝、しらす等の小魚には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

《よく使用する調味料のアレルギーの一覧》

- ①醤油・薄口醤油(小麦 大豆)    ②酢(小麦)    ③ウスターソース(大豆 りんご)    ④カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・豚肉)    ⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口白みそ・油揚げ・厚揚げ(大豆)
- ⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉)    ⑦マーガリン(乳・大豆)    ⑧バター(乳)    ⑨ごま油(ごま 大豆)    ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆)    ⑪鶏だし骨(鶏肉・卵)    ⑫豚だし骨(豚肉)